

Borstvoeding

Inleiding

Gefeliciteerd met uw baby! U gaat uw kindje borstvoeding geven. In deze folder geven wij informatie over borstvoeding. We willen u graag ondersteunen bij het op gang brengen van de borstvoeding.

Wat maakt borstvoeding zo bijzonder?

Borstvoeding is de beste voeding voor uw baby, want borstvoeding:

- > Is qua samenstelling precies afgestemd op uw baby.
- > Is altijd op temperatuur, en u heeft het altijd bij u.

Voordelen voor uw baby

Borstvoeding heeft voordelen voor uw baby, want borstvoeding:

- > Heeft alle voedingsstoffen die uw kind nodig heeft voor de groei en ontwikkeling.
- > Bevat afweerstoffen, die uw baby beschermen tegen ziektes.
- > Beschermst uw kind tegen maag- en darminfecties, middenoorontsteking, overgewicht, hart- en vaatziekten, astma en nog veel meer.
- > Is goed voor de band tussen u en uw baby. Als u borstvoeding geeft, is er veel huid-op-huidcontact.

Voordelen voor uzelf

Borstvoeding zorgt ervoor dat:

- > Uw baarmoeder sneller zijn vorm terug krijgt.
- > U minder kans hebt op veel bloedverlies na de bevalling.
- > U meestal later ongesteld wordt. U kunt vóór die tijd al zwanger worden!
- > U meestal sneller terug bent op uw oude gewicht.
- > U waarschijnlijk een kleinere kans hebt op botontkalking, borstkanker en eierstokkanker.
- > U beschermd wordt tegen een vorm van reuma.

De eerste voeding

Na de bevalling is uw baby rustig, wakker en heeft een sterke zuigreflex. Daarom is het belangrijk dat uw baby snel na de bevalling aan de borst wordt gelegd. Met deze eerste voeding krijgt uw baby colostrum. Iedere baby moet leren aan de borst te drinken. Daar heeft hij even de tijd voor nodig. Het kan even duren voordat jullie weten hoe het moet!

Hoe leg ik mijn baby aan de borst

Bij het geven van borstvoeding maakt u gebruik van een aantal reflexen van de baby: zoeken, happen en zuigen. Neem een prettige, ontspannen houding aan. U kunt liggend of zittend voeden. Leg uw baby met de buik tegen u aan. Leg de baby met de neus tegenover de tepel, laat de baby rustig zoeken en happen. Neem hier de tijd voor.

U kunt de baby stimuleren door de tepel zacht over de lip van de baby te bewegen. Als de baby hapt, help uw baby dan naar de borst toe. De tepel komt nu in de mond van de baby



en de baby kan gaan zuigen. U mag zo vaak voeden als de baby behoefte heeft, 8 – 12x per dag is heel normaal.



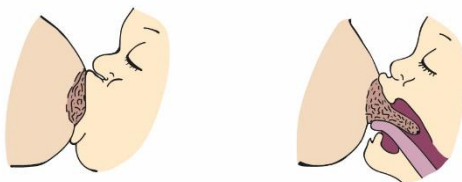
Bij voorkeur biedt u ieder voedingsmoment beide borsten aan. Begin steeds met de borst waarmee u de vorige keer bent geïndigd.

Hoe herken ik of de baby goed is aangelegd?

- > Onderlip is naar buiten toe gekruld.
- > Kin ligt dicht tegen de borst.
- > Neusgaten zijn vrij.
- > Mond is wijd open.
- > Oor, schouder en heup van de baby zijn op één lijn.
- > De borst/tepel beweegt niet in en uit het mondje.
- > De kaken van de baby bewegen ritmisch.
- > Bij het aanzuigen neemt de baby snelle teugjes, daarna verandert het tempo in langzamere teugen.
- > Voeden doet geen pijn. Het eerste aan happen mag gevoelig zijn, daarna moet de pijn weggaan. Pijn is een signaal: opnieuw aanleggen.

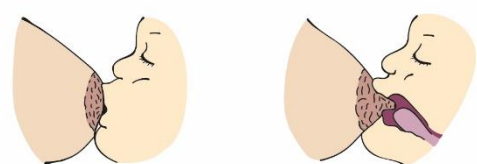
De verpleegkundigen of de lactatiekundige helpt u bij het voeden tot u het zelf kunt.

Goed



De baby heeft een groot stuk van het tepelhof in de mond.
De tepel ligt ver achteraan op de vlakke tong.

Fout



De baby zuigt enkel op de tepel.
De borst wordt slecht gestimuleerd.
Er is risico op tepelkloven.



De eerste dagen

Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod. Hoe vaker de baby aanligt en de borst leegt, hoe meer voeding er wordt aangemaakt. Baby's 'vertellen' hun moeder dat ze honger hebben door signalen te geven. Wacht niet tot de baby huilt, maar ga in op de hongersignalen, zoals smakken, zoeken of op vuistjes zuigen en leg dan aan. Na de bevalling duurt het soms een paar dagen voor de voeding op gang is. De meeste baby's hebben voldoende reserves meegekregen om deze tijd te overbruggen. Na een paar dagen is de borstvoeding op gang gekomen en regelt uw baby de voeding zelf. Ook 's nachts meldt uw baby zich als hij honger heeft. Nachtvoedingen zijn belangrijk om de borstvoeding op gang te brengen en te houden.

Hoe weet je of je baby genoeg krijgt?

Uw baby krijgt genoeg als hij tevreden is en niet te veel afvalt. Vanaf dag 4-5 gaat de baby groeien en meer natte luiers krijgen.

Kolven

Er zijn verschillende oorzaken waarom u geadviseerd kunt worden om te kolven. Deze oorzaak kan liggen bij de baby of bij uzelf. De verpleegkundige geeft uitleg waarom kolven bij u nodig is. De productie van moedermelk komt pas op gang als er regelmatig aan de borst gedronken wordt of de borst gestimuleerd wordt door te kolven. Door te kolven kunt u de productie dus goed op gang brengen. Als u vaker afkolft, stimuleert u de melkproductie. In het ziekenhuis wordt gebruik gemaakt van de Medela Symphony borstkolf en de adviezen in deze folder zijn dan ook gebaseerd op het gebruik van dit apparaat. Het gebruik van het apparaat en de benodigdheden zijn gratis gedurende uw opname.

Hoe vaak en hoe lang kolven?

Hoe vaak?

Voor het opbouwen van een volledige hoeveelheid voeding voor uw baby of voor het opvoeren van de melkproductie adviseren wij om minimaal 8x per dag te kolven. Geeft u wel voeding via de borst, maar niet alle voedingen? Dan kunt u kolven op de tijdstippen dat u niet zelf de voeding via de borst geeft. Ook kunt u eventueel tijdens of na een voeding wat extra kolven. Is de borstvoeding goed op gang gekomen? Overleg dan met de verpleegkundigen hoe vaak u nog moet kolven.

Hoe lang?

Als de voeding nog op gang gebracht moet worden, kolft u 20 minuten dubbelzijdig. Hiervan zijn de eerste 15 minuten op het Initiate programma en daarna eventueel nog een aantal minuten op het Maintain programma. U kolft dan totdat de borsten soepel zijn, overal zacht aanvoelen en er geen melk meer stroomt, dus niet gedurende een vaste tijdsduur. Voor extra informatie kunt u de QR -code scannen op het kolfapparaat.

Het opwekken van de toeschietreflex

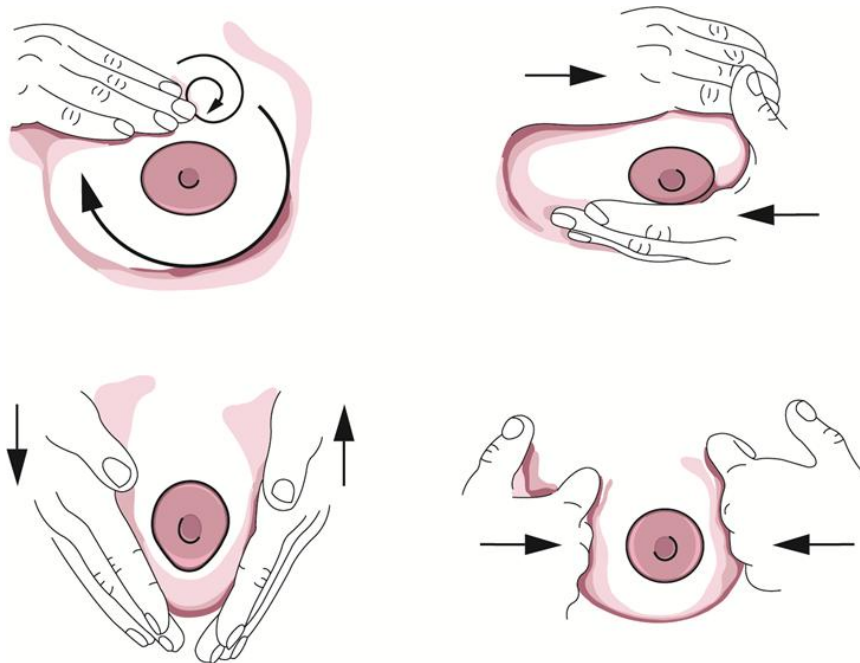
Zodra uw baby uw borst stimuleert door er aan te drinken, produceert uw lichaam het hormoon oxytocine. Dit hormoon zorgt ervoor dat de melk gaat stromen. Als u gaat kolven, is het belangrijk dat u zich ontspant. Ontspannen zijn helpt de melk stromen. Stress en adrenaline remmen de productie van oxytocine – het belangrijkste hormoon voor de



toeschietreflex. Probeer het uzelf comfortabel te maken door er voor te zorgen dat u het niet koud heeft en storende factoren te beperken. Andere tips zijn:

- > Denk aan uw baby, kolf naast de baby of kijk naar een foto van uw baby.
- > Drink iets warmes.
- > Maak uw borsten warm: leg een droge, warme doek op uw borsten voor het kolven of ga van tevoren douchen.
- > Masseer de borsten voorzichtig voordat u gaat kolven.

Dit zorgt ervoor dat de melk gemakkelijker toeschiet. Een massagetechniek lichten we toe, zie ook de illustraties. Bij de eerste techniek legt u de handen om de borst. Masseer nu zachtjes in een klein cirkeltje met uw handen van boven naar beneden en dan van rechts naar links. Deze beweging maakt u altijd van de buitenkant van de borst richting de tepel.



Plaats uw handen op de borst, ieder aan een kant, en beweeg uw handen heen en weer. Als laatste stap maakt u met de vingers of de rug van de vingers zachtjes een rechte, strijkende beweging over de borst richting de tepel, alsof u de melk naar de tepel toe wilt sturen. Dit kunt u de hele borst rond doen. Deze massage duurt ongeveer een minuut per borst. Het is van belang dat de massage aangenaam voelt. Als het gevoelig of pijnlijk is, dan doet u het misschien te stevig. Neem voldoende rust en neem de tijd om het afkolven te leren. Wanneer de toeschietreflex niet komt, stop dan met kolven en probeer het later weer. Het is niet goed om dan door te gaan met kolven, omdat het borstweefsel dan kan beschadigen. Afkolven of masseren mag niet zeer doen. Dan meteen stoppen met kolven en het 10 minuten later weer proberen. Als masseren pijnlijk is, dan voorzichtiger masseren. Een warme handdoek wil dan ook verlichting geven.

Zorg voor goede hygiëne

De afgekolfdde melk wordt gebruikt om uw baby te voeden. Goede hygiëne is dus erg belangrijk om groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is een goed houdbaar product, onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen. Voor de houdbaarheid is het wel belangrijk dat er zo weinig mogelijk bacteriën in de afgekolfdde moedermelk komen bij het kolven. Ook moet de moedermelk op de juiste manier bewaard en vervoerd worden om bacteriegroei te voorkomen.



Tips voor goede hygiëne:

- > Voordat u de borstpomp (kolf) gaat gebruiken, is het nodig dat u uw handen goed wast met water en zeep.
- > U krijgt van het ziekenhuis steriele flesjes om moedermelk in te bewaren: let erop dat u de binnenkant van het flesje en de dop niet aanraakt.
- > Wij adviseren u de voedingsbeha elke dag te wassen.
- > Als u borstkompressen gebuikt, verschoon deze dan elke keer na het kolven. En verschoon ze vaker als u tussen de kolfbeurten voeding lekt.
- > Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven.

Eén keer per dag douchen is voldoende.

- > Smeer uw borsten en tepels niet in met bodylotion of andere zalven. Hierdoor kan uw baby uw lichaamsgeur moeilijk ruiken en is er kans dat er bestanddelen van de zalf of bodylotion in de melk terecht komen.

Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vettige stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.

- > Tijdens de ziekenhuisopname geven wij u 1x daags een nieuwe kolfset. Deze kolfsets kunt u gedurende 24 uur gebruiken. Deze kolfsets mogen niet worden uitgekookt.
- > Als uw kindje nog langer op de couveuse-unit moet blijven en u naar huis gaat, moet u zelf een kolfsetje aanschaffen. Thuis kookt u dit setje 1x daags uit.

Hoe moet ik kolven?

- > Zorg dat alle benodigdheden binnen handbereik liggen, zoals de borstpomp, kolfsetje, steriel flesje, etiket, hydrofiel luier en een klokje.
- > Was voor het kolven de handen met water en zeep.
- > Zet de kolf volgens de instructie van de verpleegkundige in elkaar.
- > Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen, sluit zo nodig de bedgordijnen en maak gebruik van kussens om uw armen te steunen.
- > Leg eventueel een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de gelekte melk op.

U krijgt uitleg over de werking van het apparaat van de verpleegkundige. Ook kunt u de QR-code op het apparaat scannen voor extra informatie.

- > Na het kolven sluit u het flesje met de dop en plakt u een etiket op het flesje met daarop de naam van uw baby, zijn/haar geboortedatum en de datum en tijdstip van het kolven. Zo weten de verpleegkundigen die voor uw baby zorgen hoe oud de melk is en voor wie het bestemd is. Deze etiketten krijgt u van de verpleegkundige.
- > U zet het flesje met de afgekolfde melk in de koelkast. Wanneer uw baby op de couveuse-unit ligt, zet de verpleegkundige van de couveuse-unit de flesjes met afgekolfde melk in de daarvoor bestemde koelkast.
- > Na gebruik maakt u, of de verpleegkundige als u dit zelf nog niet kunt, het kolfapparaat met een reinigingsdoekje schoon.
- > De kolfset dient huishoudelijk schoon gemaakt te worden. Dit betekent dat u het borstschild eerst met koud water, daarna met heet water en vervolgens weer met koud water afspoelt. Daarna goed drogen met een papieren handdoekje en bewaren in een hydrofielluier tot u weer gaat kolven.
- > Spoel alleen het kolfsetje af en niet de slangetjes en het filter!





Bewaren van afgekolfde moedermelk

In het ziekenhuis gelden andere afspraken over het bewaren van moedermelk dan thuis:

- > Zolang u in het ziekenhuis ligt, moeten de flesjes met afgekolfde melk binnen een uur in de koelkast geplaatst worden.
- > De moedermelk mag maximaal 48 uur bewaard worden in de koelkast.
- > De moedermelk die opgewarmd is mag na gebruik niet weer opgewarmd worden.

Voor thuis gelden er andere richtlijnen. Deze kunt u ook vinden op internet.

Een aantal aandachtspunten:

- > Gooi restjes reeds opgewarmde voeding altijd weg.
- > Het meenemen van moedermelk naar het ziekenhuis moet gekoeld gedaan worden in een schone koelbox of koeltas met koelelementen. De thuis gekolfde melk moet, al dan niet bevroren, zo snel mogelijk worden vervoerd. De melk kunt u aan de verpleegkundigen geven. Wij zetten het voor u in de koelkast.

Opwarmen van afgekolfde moedermelk

Moedermelk kan opgewarmd worden onder een warme kraan, in warm water of in een flessenwarmer. Het opwarmen in warm water is de veiligste manier. Moedermelk bevat vele waardevolle bestanddelen die vernietigd worden als zij te warm worden. In het ziekenhuis wordt de moedermelk opgewarmd in de magnetron. Dit gebeurt op een zeer laag vermogen. Het wordt tussendoor en na het verwarmen gezwenkt om de warmte gelijkmatig te verdelen. Er is een voorkeuze-knop ingesteld op de magnetron voor moedermelk.

Kolfapparaten

Wanneer u naar huis gaat en uw kindje nog in het ziekenhuis moet blijven, moet u thuis ook kolven. Wij raden u aan om een aantal dagen voor het ontslag al een eigen kolf te huren of te kopen. Wanneer u een kolf nodig heeft, kunt u kiezen uit een handkolf of een elektrische kolf (enkel- of dubbelzijdig). Voor het huren of kopen hiervan kunt u terecht bij:

- > de thuiszorgwinkel (er is ook een thuiszorgwinkel in het ziekenhuis)
- > de drogisterij, babywinkels of het internet
- > uw kraamcentrum of de verloskundige.

Bijvoedingsmethodes bij borstvoeding

Uw baby kan misschien nog niet aan de borst drinken of heeft om een andere, medische, reden extra voeding nodig. Bijvoorbeeld als het een te lage bloedsuikerspiegel heeft of te licht of juist te zwaar is. Er zijn verschillende manieren hoe u uw baby bij kunt voeden. De verpleegkundige overlegt met u wat de meest passende manier is voor u en uw baby. Wanneer u uw baby bij gaat voeden, is het altijd aan te raden om te starten met kolven.



Welke bijvoedingsmethodes zijn er?

Borstvoedingshulpset



Een borstvoedingshulpset kan worden gebruikt als de baby (langdurig) bijvoeding nodig heeft, terwijl de baby aan de borst drinkt. Voorwaarde hiervoor is wel dat uw baby goed vacuüm moet kunnen zuigen tijdens het drinken aan de borst.

Benodigdheden:

Een borstvoedingshulpset bestaat uit een spuitje/flesje met melk en een dun slangetje. Het slangetje wordt langs de tepel gelegd. Met een stukje tape kunt u eventueel het slangetje vastplakken op de borst. Als uw baby aanhaakt en gaat drinken, krijgt hij zowel melk uit de borst als bijvoeding uit het flesje. De snelheid van de melkstroom uit het flesje is te regelen door deze hoger of lager te houden. Het is ook mogelijk om de baby eerst aan te laten happen en vervolgens het slangetje via de mondhoek in het mondje te brengen.

De verpleegkundige zorgt dat u de geschikte materialen krijgt en helpt u met het gebruik van de bijvoedingshulpset tijdens de voeding, totdat u het zelf kunt.

Hoe gebruikt u de bijvoedingshulpset?

- > Zorg voor schone handen en schone materialen: flesje/spuitje en een sonde.
- > Zorg dat het slangetje is aangesloten op het spuitje met bijvoeding of in het flesje hangt (in de voeding).
- > Methode 1: Leg het slangetje langs de tepel en plak eventueel vast met een stukje tape, het slangetje reikt ongeveer tot de top van de tepel. Leg de baby in de juiste positie aan de borst en controleer of de baby de melk aanzuigt via het slangetje.
- > Methode 2: Leg de baby in de juiste positie aan de borst. Schuif het slangetje via de mondhoek van de baby in de wangzak, totdat de baby de melk aanzuigt. Plak eventueel het slangetje vast met een stukje tape.
- > Regel de snelheid van de melkstroom door actief het spuitje in te duwen of het flesje hoger of lager te houden.
- > Na gebruik spoelt u de materialen met koud-warm-koud water en droogt deze.

Therapeutisch flesvoeden



Therapeutisch flesvoeden is respectvol voor baby's natuurlijke reflexen en kan worden toegepast wanneer de baby langdurig bijvoeding nodig heeft.



Benodigdheden:

Een fles met een speen met klein gaatje (slow flow) en een standaard vorm. De verpleegkundige kan u hier in adviseren.

Een omslagdoek: wikkel uw baby in een doek, zodat het ondersteund wordt in een flexiehouding (gebogen armpjes en beentjes).

Hoe geeft u de fles?

- > Neem uw baby in zijligging op de arm, op schoot of op de bovenbenen, dicht tegen u aan met veel lichaamscontact. Slikken gaat het makkelijkst wanneer het oor, de schouder en de heup in 1 lijn liggen. In zijligging kan het teveel aan druppels melk/voeding langs de wangzak weglopen, zodat uw baby zich er niet in kan verslikken.
- > De speen wordt op bovenliphoogte aangeboden, met de fles net niet horizontaal gehouden.
- > Lok de hapreflex uit; streel uw baby met de tip van de speen op de bovenlip en beweeg de speen langzaam langs de huid naar de bovenlip. Ook kan de speen langs de wangetjes richting mondje gestreeld worden.
- > Wanneer de baby de mond wijd opent, laat u hem de speen zelf in de mond nemen. De baby moet er als het ware een beetje naar reikhalzen. De baby neemt een grote hap en gelijk gaan zuigen. Zonder grote hap of wanneer de baby niet direct zuigt, neemt u speen terug en probeert u nogmaals een hap uit te lokken.
- > Houd de fles vervolgens zo horizontaal mogelijk, zodat de speen net gevuld is met melk.
- > Lipjes horen gekruld tegen de basis van de speen aan te liggen.
- > Als u merkt dat uw baby een drinkpauze neemt, kantel de fles dan even licht, de speen kan in de mond blijven. De melk loopt even terug in de fles en de speen stopt met druppelen/melk geven. Een drinkpauze is normaal. Zeker als de baby nog jong is. Wanneer de baby zelf weer zuigbewegingen begint te maken, kantelt u de fles weer terug en laat u de speen weer vol lopen met melk.
- > Let bij het geven van de fles goed op de signalen van uw baby. Neem de fles terug wanneer uw baby deze los laat of weg duwt. Probeer na een boertje of een pauze de fles eventueel opnieuw aan te bieden. Geeft de baby duidelijk aan dat hij of zij genoeg heeft, neemt u de fles helemaal weg. Vaak zijn de mondspieren en lichaamsspieren ontspannen en valt de baby in slaap. Dat is prima. Dring hem die fles niet op, giet de fles niet leeg in je baby. De fles hoeft niet leeg.
- > Zorg dat de baby niet te snel drinkt, zodat aan de zuigbehoefte wordt voldaan. De baby mag ongeveer 20-30 minuten over een fles doen.
- > In verband met het stimuleren van een gelijkmatige ontwikkeling van beide hersenhelften, doet u er goed aan om het voeden op de linker- en rechterzij af te wisselen.

Let op:

- > Geluiden tijdens het drinken: smakken, lucht inslikken, etc. hoort niet. Probeer dan de fles terug te nemen en opnieuw aan te bieden.
- > Stresssignalen: drinken met handjes gespannen open of in vuistjes, schrokken, knoeien, zorgelijke blik, fronsen, kortademigheid, hoofdje wegdraaien, flesgever niet aan willen kijken. Probeer dan te pauzeren, kantel de fles naar beneden, maar laat de speen in het mondje en/of draai de dop strakker op de fles voor een langzamere melkstroom. Wellicht is het gaatje in de speen dan nog te groot en kunt u een speen met een kleiner gaatje aanschaffen.





Borstvoeding bij ontslag

Er zijn verschillende mogelijkheden rondom het ontslag. Vaak drinkt een baby alle moedermelk uit de borst, soms heeft een baby nog bijvoeding nodig. Deze verschillende opties worden gedurende het ziekenhuisverblijf besproken. De verpleegkundige en/of lactatiekundige kan voor ontslag samen met u een plan maken voor de eerste dagen of weken thuis.

Lactatiekundigen en borstvoedingscoaches Frisius MC Leeuwarden

Er zijn 2 lactatiekundigen en 2 borstvoedingscoaches werkzaam. Zij zijn regelmatig aanwezig. Vraag de verpleging naar hun aanwezigheid.

Vragen

U kunt na ontslag met uw vragen terecht bij uw kraamverzorgende of verloskundige. Ook kunt u contact opnemen met uw huisarts, of gebruik maken van de diensten van het consultatiebureau. Mochten zich thuis problemen voordoen wat betreft de borstvoeding, dan kunt u telefonisch of via een huisbezoek advies krijgen van een eerstelijns lactatiekundige. Op de site www.nvlborstvoeding.nl kunt u een lactatiekundige bij u in de buurt vinden. Het is mogelijk dat deze zorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Informatie over borstvoeding kunt u tevens vinden op de volgende websites:

www.borstvoeding.nl (Borstvoedingsorganisatie La Leche League)

www.borstvoeding.com

Verder kunt u op Facebook lid worden van borstvoedingsgroepen die makkelijk bereikbaar zijn.

Tot slot

De medewerkers van afdeling D en E wensen u een fijne kraamperiode toe!

Afbeeldingen: Frisius MC en La Leche League

